

# 肌少症：您不可忽視的肌肉健康警訊

文／臺中榮總家庭醫學部主治醫師 施乃甄  
臺中榮總家庭醫學部主任 許碧珊

您是否發現自己體力逐漸下降，日常活動例如提重物、上下樓梯變得比以往吃力、反覆跌倒、體重減輕？這可能是肌少症在向您發出警訊。肌少症不僅常見於老年族群，也可能影響長期臥床、營養不良或患有慢性疾病的個體。它不僅降低生活品質，更與跌倒、骨折、失能甚至死亡風險升高密切相關。

目前要診斷肌少症會先做肌肉功能測試，例如：手的握力、由椅子站起來的速率、走路的速度。守護您的

肌肉健康，家庭醫學部提供專業評估與檢測。身體組成分析儀（BIA）運用生物電阻抗技術，能迅速評估您的肌肉量等身體組成。若需進一步評估，雙能量 X 光吸收儀（DXA）為評估身體組成及肌肉質量的參考標準。藉由不同組織對 X 光吸收率的差異，精確計算出全身及特定區域（如：四肢、軀幹）的骨骼、肌肉及脂肪質量。具有高準確性、高再現性等優點，可提供分段的肌肉質量數據，有助於確診肌少症、評估其嚴重程度，並監測治療效果。🏥



## 骨鬆暨肌少症特別門診



時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午	林鉅勝 胡中傑		許碧珊	李隆軍 施乃甄	許碧珊
下午	陳孫亦凡	吳家鈞 鍾念庭	陳佩渝 朱為民	丁唯洋 李隆軍	朱為民
夜診			施乃甄		